

"Mon fils n'a jamais faim le matin. Il ne prend pas de petit déjeuner et se plaint toujours d'avoir un petit creux vers 11 h."



Problématique

Comme beaucoup d'enfants, Hugo n'a pas faim le matin. Comment aider sa maman à lui donner l'envie de prendre un petit déjeuner varié et équilibré, qui lui fournira l'énergie dont il aura besoin tout au long de la matinée ?

Vos conseils, en pratique

Le petit déjeuner est un repas essentiel pour bien démarrer la journée. Pour être équilibré, il devrait être composé d'un produit céréalier, d'un fruit, d'un produit laitier et d'une boisson. En pratique, et au quotidien, on peut conseiller à sa maman de stimuler l'appétit de Hugo, en variant autant que possible son petit déjeuner, et en le transformant en véritable moment de plaisir.

Au quotidien, elle pourra par exemple :



Prendre le petit déjeuner avec son enfant pour lui montrer l'exemple



Varier au maximum les différents éléments qui composent le petit déjeuner pour stimuler son appétit produit céréalier, produit laitier, fruits, boissons



Faire du petit déjeuner un vrai moment de partage et de convivialité qu'il aura envie de retrouver chaque matin.



Bon à savoir

Le petit déjeuner devrait couvrir environ 20% des apports caloriques journaliers.

Les céréales pour petit déjeuner favorisent la consommation de lait.

Privilégier les produits céréaliers complets au petit déjeuner qui apportent davantage de vitamines, minéraux et fibres et sont souvent riches en goût.



C'est essentiel aussi...

De respecter l'équilibre alimentaire en proposant aux enfants des portions adaptées à leur âge qui respecteront aussi leur appétit

Un exemple, en pratique

Ces trois petits déjeuners sont équilibrés puisqu'ils comportent un produit céréalier, un produit laitier, un fruit et une boisson. Ils permettent d'apporter l'énergie nécessaire le matin pour un enfant de 9 ans.

Petit déjeuner avec du pain



2 tartines avec du pain
(2 x 20 g), du beurre (5 g)
et de la confiture (15 g)

+

un bol de lait chocolaté
(200 ml de lait
demi-écrémé + 15 g
de poudre cacaotée)

+

une compote
de fruits (90 g)

Énergie = 422 kcal

Sucres = 47,9 g

Matières grasses = 8,5 g

Sel = 0,88 g

Petit déjeuner avec des céréales



un bol de céréales
chocolatées (50g)
et du lait
demi-écrémé (200 ml)

+

un jus d'orange
(200 ml)

Énergie = 381 kcal

Sucres = 39,4 g

Matières grasses = 6,5 g

Sel = 0,1 g

Petit déjeuner avec des biscottes



2 biscottes (2x18 g),
du beurre (5g)
et de la confiture (10g)

+

200ml de lait
demi-écrémé
+ 15g de poudre
cacaotée

+

une orange
en quartiers

Énergie = 440 kcal

Sucres = 46,6 g

Matières grasses = 10,3 g

Sel = 0,3 g

En savoir plus ?

Exclusivement dédié aux professionnels de santé, le site Nutri Pro permet d'accéder à de nombreuses ressources scientifiques et pédagogiques en matière de nutrition : typologie de patients, outils interactifs, brochures. Un site indispensable pour actualiser vos connaissances dans le domaine de la nutrition et enrichir votre pratique au quotidien.

Rendez-vous sur
www.nutripro.nestle.fr